

# Consejos nutricionales y de ejercicio durante el confinamiento COVID-19.

## Personas mayores

Es importante llevar a cabo una alimentación saludable para fortalecer el sistema inmunológico frente a la enfermedad:

- ▶ Mantenerse bien hidratado. Beber entre 1,5-2 litros de líquido al día, incluyendo agua, caldos, té o infusiones. Las frutas y las verduras también son una fuente importante de agua. También se pueden hacer batidos de fruta caseros o gazpacho.
- ▶ Evitar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos, zumos y batidos) y alcohólicas.
- ▶ Comprar frutas y verduras frescas y de temporada. Incluir al menos 2 raciones de verduras (en almuerzos y cenas) y 2-3 piezas de fruta diarias.
- ▶ Priorizar cereales integrales (pan, pasta y arroz integral) por su mayor contenido en fibra.
- ▶ Incluir guisos de legumbres al menos 2-3 veces a la semana, cocinándolos siempre con verduras. Es interesante combinarlas con arroz. También se pueden incluir conservas de legumbres.
- ▶ Elegir productos lácteos naturales en lugar de los azucarados, aromatizados o con frutas pues contienen azúcar añadido. Elegir leche, yogur natural, cuajada, kéfir, queso...
- ▶ Priorizar las carnes más bajas en grasas (pollo, pavo, conejo) frente a las carnes rojas o derivados cárnicos (embutidos, salchichas...).
- ▶ Utilizar siempre aceite de oliva virgen para aderezar y cocinar.
- ▶ Evitar los alimentos precocinados (pizza, lasaña, croquetas...) y la bollería y pastelería.
- ▶ Para picotear, podemos tomar frutos secos naturales o tostados (nueces, almendras, avellanas, pipas de girasol o calabaza...), evitando los frutos secos fritos, endulzados y salados. También se pueden incluir encurtidos (aceitunas, cebollitas...), tomates cherry, palitos de zanahoria, frutas de pequeño tamaño como los frutos rojos o fruta fresca cortada.
- ▶ Si hay pérdida de apetito por infección por el COVID-19 u otros motivos, para aumentar el aporte calórico de la dieta, es recomendable enriquecer la dieta:
  - ▷ Añadir frutos secos, fruta deshidratada, semillas a los yogures.
  - ▷ Consumir cremas de verduras enriquecidas con aceite de oliva, nata, queso, frutos secos, semillas.
  - ▷ Evitar los lácteos desnatados.
  - ▷ Incorporar rebozados o empanados siempre con aceite de oliva.
  - ▷ Empezar las comidas siempre con la proteína (carne, pescado, huevo...)

## Ejercicio físico 1

Lleve la cabeza hacia delante y hacia atrás sin forzar. Después, lleve la oreja al hombro y lleve la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro. Por último, mueva la cabeza llevándola hacia un lado y a otro sin forzar.

## Ejercicio físico 2

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexione lateralmente el tronco. Vuelva al centro y repita al otro lado. Al terminar, ponga las manos en su cintura y los pies juntos. Rote la cadera a un lado y otro haciendo círculos con su pelvis.

## Ejercicio físico 3

Coloque las manos extendidas contra la pared. Lentamente baje el cuerpo y vuelva a subir.

## Ejercicio físico 4

Comience sentándose en un asiento. Inclínese ligeramente hacia adelante y levántese del asiento. Vuelva a sentarse y vuelva a levantarte.

## Ejercicio físico 5

Siéntese en una silla con brazos. Inclínese un poco hacia delante, manteniendo la espalda y los hombros rectos. Agárrese con sus manos a los brazos de la silla e inspire. Ponga los pies debajo de la silla, eleve los talones y deje todo su peso sobre los dedos. Impúlsese con los brazos y levántese al mismo tiempo que espira. Vuelva a sentarse lentamente al mismo tiempo que inspira.

## Ejercicio físico 6

Estando sentado, levante la pierna derecha con su rodilla doblada a 90 grados. Mantenga elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Luego cambie de pierna.

## Ejercicio físico 7

Siga sentado. Cruze los brazos cogiéndose los hombros. Dóblase hacia el suelo y gire hacia el lado izquierdo y derecho cada vez con más ritmo e intensidad. Respire profundamente.

## ¡Intente mantenerse activo cada hora!

Además, por ejemplo, camine 10 minutos por la casa o, si tiene, por el patio o el jardín.

Y recuerde mantener la mente activa: lea, cocine, pasee por casa, haga videollamadas con su familia, baile, salga al balcón, asómese a la ventana, busque un ratito de sol cada día que le dará energía y vitamina D.

